COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su equipo. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEVBE13340)
- el NOMBRE de la máquina (Tabla de Inversión WEIDER® INVERSION SYSTEM)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en las páginas 14 y 15)

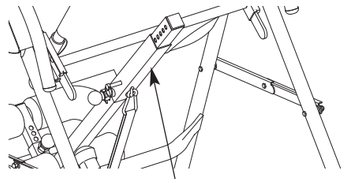
Nº de Parte 217354 R0505A

Impreso en China © 2005 ICON IP, Inc.

WEIDER® INVERSION SYSTEM

Nº de Modelo WEEVBE13340
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de abajo para futuras referencias.



Etiqueta con el Número de Serie

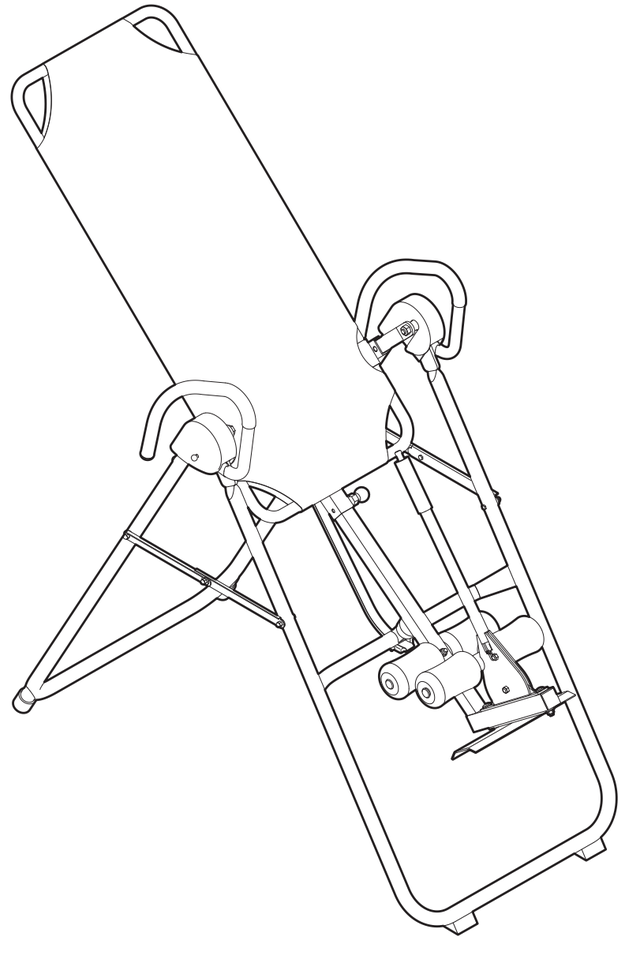
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
AJUSTES 10
ROTACIÓN EN LA TABLA DE INVERSIÓN 12
DESARROLLAR UN PROGRAMA 13
LISTA DE PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

Las calcomanías de advertencia mostradas aquí han sido colocadas en la tabla de inversión. Note que el texto en las calcomanías está en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el banco de pesas. Aplique las calcomanías en el lugar que se muestra.

Calcomanía de Advertencia 1

⚠PRECAUCIÓN

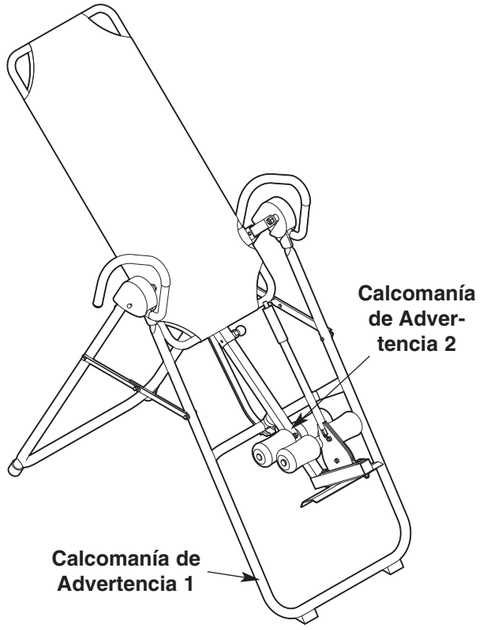
- Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiónes.
- Lea el manual del usuario y siga todas las precauciones y instrucciones de operación antes del uso.
- No deje a niños en o alrededor de la màquina.
- Reemplazca la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

Calcomanía de Advertencia 2

⚠ADVERTENCIA

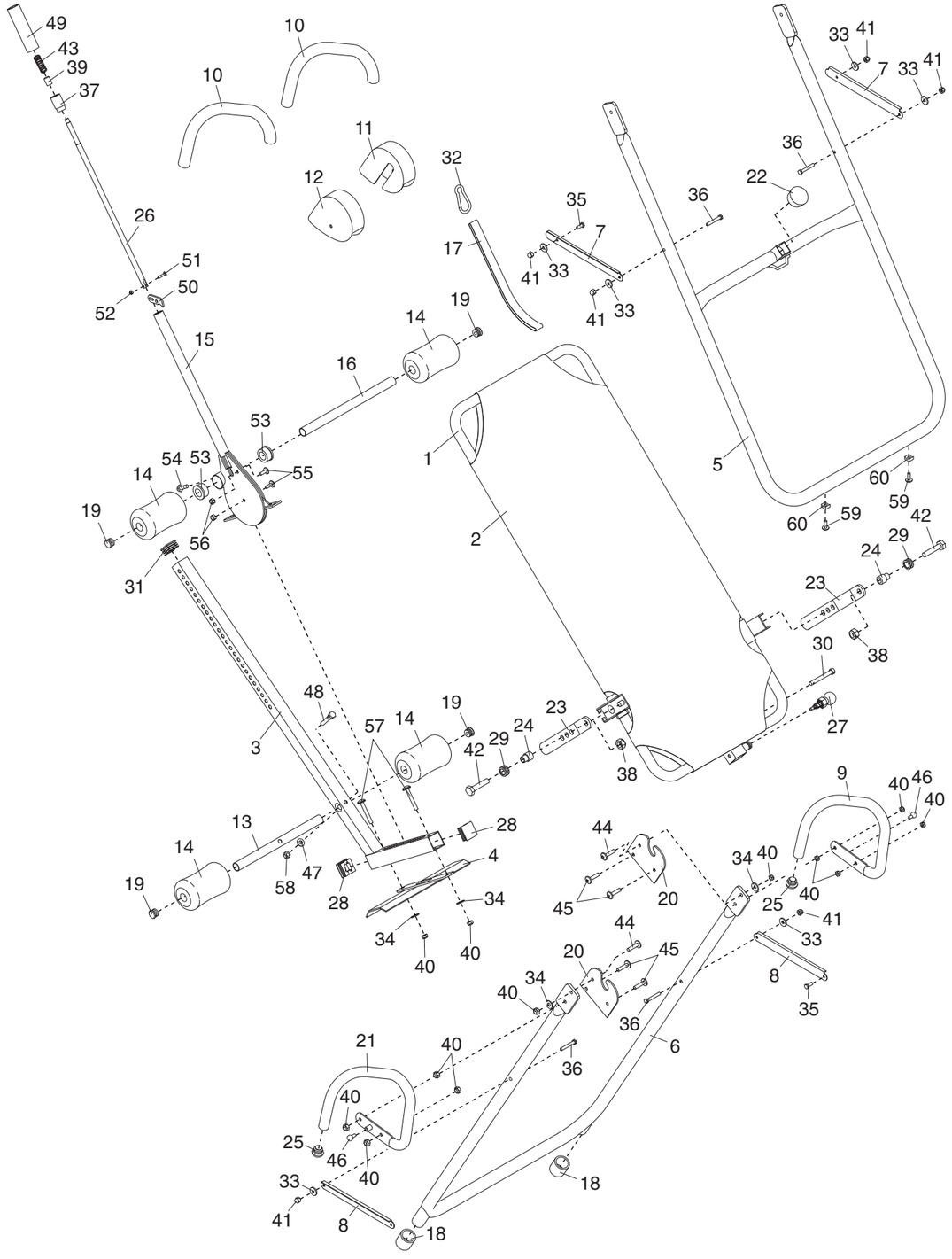
• Siempre lleve zapatos conectados seguramente.

• Tenga la abrazadera de pie cerrada apropiadamente.



WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

DIBUJO DE LAS PIEZAS–Nº de Modelo WEEVBE13340 R0505A



LISTA DE PIEZAS–Nº de Modelo WEEVBE13340

R0505A

Clave Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Marco del Respaldo
2	1	Respaldo
3	1	Pata de Ajuste
4	1	Placa para los Pies
5	1	Marco Delantero
6	1	Marco Trasero
7	2	Barra Larga de Conexión
8	2	Barra Corta de Conexión
9	1	Baranda Izquierdo
10	2	Manubrio de Espuma
11	1	Cubierta Izquierdo
12	1	Cubierta Derecha
13	1	Tubo de la Almohadilla de la Pata
14	4	Almohadilla de Espuma Redonda
15	1	Cierre del Tobillo
16	1	Tubo de la Almohadilla de la Palanca
17	1	Tirante
18	2	Tapa Extrerna Redonda Grande
19	4	Tapa Interna Redonda Pequeño
20	2	Placa de la Montura
21	1	Baranda Derecha
22	1	Parachoques
23	2	Barra de Pivote
24	2	Espaciador
25	2	Tapa Interna Redonda
26	1	Asta de Ajuste
27	1	Perilla Grande
28	2	Tapa Interna Cuadrada de 38mm
29	2	Polea
30	1	Pasador
31	1	Tapa Interna Cuadrada de 33mm
32	1	Gancho
33	6	Arandela de M6
34	4	Arandela de M8
35	2	Perno de M6 x 13mm
36	4	Perno de M6 x 45mm
37	1	Manga de Ajuste
38	2	Tuerca de Nylon de M12
39	1	Tapa de Ajuste
40	12	Tuerca de Nylon de M8
41	6	Tuerca de Cúpula para Nylon M6
42	2	Perno de M12 x 50mm
43	1	Resorte
44	2	Perno de M8 x 20mm
45	4	Perno de M8 x 30mm
46	2	Perilla Pequeño
47	1	Arandela de Zinc de M8
48	1	Perno de M8 x 40mm
49	1	Manubrio de Espuma de Ajuste
50	1	Atajador de Ajuste
51	1	Perno de M4 x 15mm
52	1	Tuerca de M4
53	2	Foro de Cojinete
54	1	Tornillo de M4 x 20mm
55	2	Perno de M8 x 20mm
56	2	Tuerca de M8
57	2	Perno de M8 x 55mm
58	1	Tuerca de Zinc de M8
59	2	Tornillo Taladro de M4 x 15mm
60	2	Pata Plástica
#	1	Manual del Usuario

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesión seria, lea las siguientes precauciones importantes antes de usar la tabla de inversión.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual antes de usar la tabla de inversión. Use la tabla de inversión sólo como se describe en este manual.**
2. **Es responsabilidad del dueño de asegurar que todos los usuarios de la tabla de inversión estén adecuadamente informados de todas las precauciones.**
3. **La tabla de inversión sólo se diseñó para el uso casero solamente. No use la tabla de inversión en un escenario comercial, de renta o institucional.**
4. **Mantenga la tabla de inversión bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la tabla de inversión en un garaje o un patio cubierto, o cerca del agua.**
5. **Use la tabla de inversión sólo en una superficie nivelada. Cubra el piso bajo la tabla de inversión para proteger el mismo.**
6. **Asegúrese que todas las partes se aprieten adecuadamente cada vez que use la tabla de inversión. Reemplace cualquier parte desgastada inmediatamente.**
7. **Mantenga a los niños que tengan menos de 12 años y a los animales lejos de la tabla de inversión.**
8. **La tabla de inversión está diseñada para soportar un peso máximo del usuario de 135 kg. Nota: No use pesas con la tabla de inversión.**
9. **Siempre use zapatos atléticos con cordones para ayudar a asegurar sus pies en la tabla de inversión, y para la protección del pie mientras haga ejercicios.**
10. **La tabla de inversión sólo deberá usarse por personas que tengan una estatura de 198 centímetros o menos.**
11. **Siempre interconecte los pasadores dentro del marco del respaldo en el mismo agujero en cada barra de pivote.**
12. **Mantenga las manos y los pies lejos de las partes móviles.**
13. **Asegúrese que las barras de pivote se sostengan en los sujetadores en el marco del respaldo antes de usar la tabla de inversión.**
14. **Siempre asegúrese que el cierre del tobillo se fije cómodamente contra sus tobillos y que la perilla corta esté totalmente interconectada antes de usar la tabla de inversión.**
15. **Siempre asegúrese que las barras de conexión estén rectas de un lado a otro antes de usar la tabla de inversión.**
16. **No use las barandas para rotar hacia arriba la tabla de inversión; las barandas son para montar y desmontar la tabla de inversión.**
17. **Realice todas las actividades en la tabla de inversión de una manera lenta y controlada. El ejercicio agresivo podría causar que la tabla de inversión se vuelque.**
18. **Siempre haga ejercicios con un compañero. Su compañero deberá estar listo para regresar el respaldo a la posición erguida si usted no puede completar la rotación.**
19. **Si usted siente dolor o vértigo mientras hace los ejercicios, deténgase inmediatamente y empiece a enfriarse.**

⚠ADVERTENCIA: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

⚠ADVERTENCIA: A continuación está una lista de factores y condiciones que podrán hacer que la inversión sea contraindicada (esta lista no es exhaustiva; sólo es para referencia). Si uno o más factores o condiciones se aplican a usted, consulte con su médico antes de usar la tabla de inversión.

- **Embarazo**
- **Hernia hiatal o hernia ventral**
- **Glaucoma, separación de la retina, o conjuntivitis**
- **Presión arterial alta, hipertensión, o ataque al corazón reciente o ataque de isquemia transitorio**
- **Desórdenes del corazón o circulatorios por los cuales usted está tratándose**
- **Infección del oído medio y obesidad extrema**
- **Lesión de la columna vertebral, esclerosis cerebral, o articulaciones extremadamente hinchadas**
- **Debilidad en los huesos (osteoporosis), fracturas recientes sin curar, varillas medulares, o apoyos ortopédicos quirúrgicamente implantados**
- **El uso de anticoagulantes, incluyendo dosis altas de aspirina**

DESARROLLAR UN PROGRAMA

Esta sección contiene información y sugerencias sobre el uso de la tabla de inversión. Asegúrese que todas las partes se aprieten apropiadamente cada vez que la tabla de inversión se use. Reemplace cualquier parte desgastada. **Vea la sección de AJUSTES que comienza en la página 10 de este manual para identificar las partes referidas en esta sección.**

SACAR EL MÁXIMO PROVECHO DE USAR LA TABLA DE INVERSIÓN

Si se siente con náuseas mientras usa la tabla de inversión, regrese a la posición inicial. Note que podría tomar unas semanas de uso para que su oído interno se acostumbre a que usted está en posición invertida.

No use la tabla de inversión justo después de haber comido.

Moverse mientras use la tabla de inversión podría volverse una experiencia más cómoda, y podría ayudar a las articulaciones y a los músculos a estirarse y a relajarse. Siempre muévase de una manera lenta y controlada.

Al usar la tabla de inversión en un ángulo mayor, usted necesitará un tiempo más corto para rotar hacia atrás antes de rotar hacia arriba. Aumente la cantidad del tiempo invertido y el ángulo de uso gradualmente.

Siempre preste atención en cómo su cuerpo se siente al usar la tabla de inversión. Sólo aumente el nivel de intensidad a medida que sea cómodo para usted. Cuando sienta que ha sido suficiente, regrese a la posición inicial.

PROGRAMA PARA PRINCIPIANTES

Lo siguiente son sugerencias para las personas que están simplemente comenzando a usar la tabla de inversión.

Fije el tirante (17) para permitir que el Marco del Respaldo (1) rote a 20° o menos durante la primera o segunda semana. Esto dará tiempo para que el cuerpo se ajuste al cambio en el tirador gravitatorio.

Use la tabla de inversión durante uno o dos minutos en un momento, dos o tres veces por día.

Manténgase invertido sólo durante tanto tiempo como sea cómodo. Esto podría ser solamente unos cuantos segundos la primera vez.

PROGRAMA INTERMEDIO

Lo siguiente son sugerencias para las personas que se han sentido cómodas al usar la tabla de inversión como se describe bajo el PROGRAMA PARA PRINCIPIANTES.

Aumente el ángulo para el cual la tabla de inversión pueda rotar, como resulte cómodo. Ajuste el tirante (17) para permitir que la tabla de inversión rote hasta 60°, unos cuantos grados en un momento.

Comience a hacer un estiramiento suave mientras use la tabla de inversión.

Gradualmente aumente la cantidad de tiempo en que usted usa la tabla de inversión a 10 minutos o más, dos o tres veces por día. Las rutinas podrán ser variadas de rotar hacia atrás durante uno o dos minutos y luego hasta durante 30 segundos, para rotar hacia atrás y hacia arriba para cantidades iguales de tiempo.

PROGRAMA DE INVERSIÓN TOTAL

Lo siguiente son sugerencias para las personas que se han sentido cómodas al usar la tabla de inversión como se describe bajo el PROGRAMA INTERMEDIO y desean rotar a ángulos mayores, o para hacer ejercicios abdominales. Note que todos los beneficios de inversión podrán ganarse al rotar a 60°. **No trate de hacer ejercicios abdominales a menos que el Marco del Respaldo se tranque en la posición totalmente invertida.**

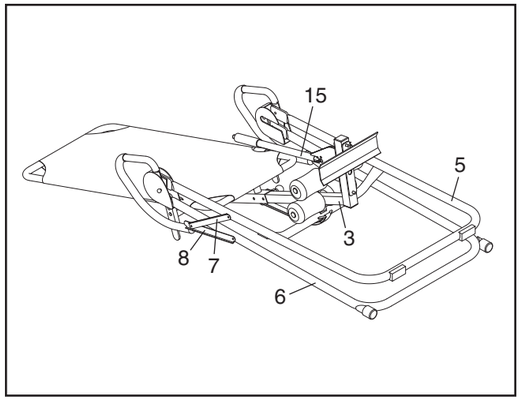
Aumente el ángulo para el cual la tabla de inversión pueda rotar, como resulte cómodo. Ajuste el tirante (17) para permitir que la tabla de inversión rote hasta que entre en contacto con la parte trasera de la barra cruzada en el Marco Delantero (5).

Ajuste las Barra de Pivote (23) de manera que el pasador en el Marco del Respaldo (1) esté en el agujero de la parte superior (vea SELECCIONAR LA POSICIÓN DE LA BARRA DE PIVOTE en la página 10). Si el usuario pesa 99 kg (220 lbs.) o más, ajuste el pasador en el agujero del centro en las Barras de Pivote. Rote hacia atrás y hacia arriba como se describe en la página 12.

GUARDAR LA TABLA DE INVERSIÓN

Para guardar la tabla de inversión, ajuste la Pata de Ajuste (3) a la longitud más corta (vea AJUSTAR LA PATA DE AJUSTE en la página 11). Luego, ajuste el Cierre del Tobillo (15) a la posición más cercana a la Pata de Ajuste (vea USAR EL CIERRE DEL TOBILLO en la página 11). Luego, levante las Barras de Conexión (7, 8) y pliegue juntos los Marcos (5, 6).

⚠ ADVERTENCIA: Siempre asegúrese que las Barras de Conexión (7, 8) estén rectas de un lado a otro antes de usar la tabla de inversión.



ROTACIÓN EN LA TABLA DE INVERSIÓN

Esta sección explica cómo rotar hacia atrás la tabla de inversión y regresar a la posición inicial. Podrá ser útil tener lista a una segunda persona para ayudarlo, a medida que aprenda a usar la tabla de inversión. **Vea la sección de AJUSTES que comienza en la página 10 de este manual para identificar las partes referidas en esta sección.**

PREPARAR Y MONTAR LA TABLA INVERSIÓN

Antes de usar la tabla de inversión, ajuste las Barras de Pivote (23), la Pata de Ajuste (3), y el tirante (17) para corregir las fijaciones correctas para el usuario. Asegure sus tobillos en el Cierre del Tobillo (15).

ROTAR HACIA ATRÁS LA TABLA DE INVERSIÓN

Para rotar hacia atrás la tabla de inversión, lentamente levante sus brazos encima de su cabeza hasta que alcance la posición deseada. La velocidad en que usted levante sus brazos determinará qué tan rápidamente la tabla de inversión rotará. Acomode sus brazos en una posición cómoda sin causar que la tabla de inversión rote.

Para trancar el respaldo en la posición totalmente invertida, podrá ser necesario empujar contra el piso o contra el Marco Trasero (6) para los últimos pocos grados, para que el Marco del Respaldo (1) se acomode contra la barra cruzada en el Marco Delantero (5). El peso de su cuerpo luego trancará la tabla de inversión en la posición totalmente invertida.

ROTAR HACIA ARRIBA LA TABLA DE INVERSIÓN

Para regresar a la posición inicial, doble ligeramente sus rodillas y lentamente mueva sus manos hacia la cintura hasta que usted rote hacia una posición horizontal. Acomódese en una posición horizontal durante 30 a 60 segundos antes de rotar hacia la posición inicial. Esto permitirá a su cuerpo que se reajuste. Regrese a la posición inicial lentamente. El vértigo después de usar la tabla de inversión es una indicación que usted ha regresado a la posición inicial muy rápidamente.

Para rotar hacia la posición totalmente invertida, sostenga la esquina del Marco del Respaldo (1) detrás de su cabeza con una mano, y el fondo del Marco Trasero (6) con la otra mano. Hale el Marco del Respaldo hacia el Marco Trasero. Esto liberará el Marco del Respaldo de la posición totalmente insertada. Rote hacia arriba como se describió anteriormente.

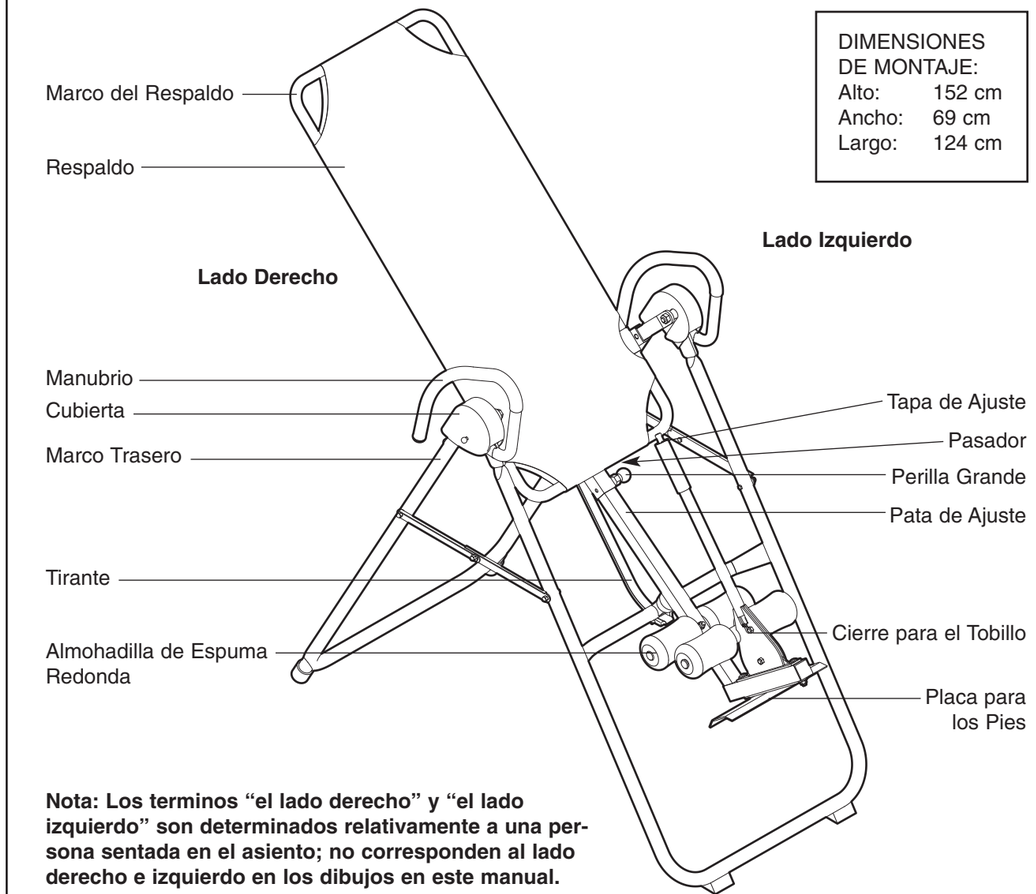
No trate de sentarse a o usar las Barandas (9, 21) para regresar a la posición inicial.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la tabla de inversión WEIDER® INVERSION SYSTEM. La tabla de inversión aumentará su dimensión intervertebral, disminuirá la presión en los discos intervertebrales, estirará y relajará sus músculos, y temporalmente aliviará el dolor de espalda asociado a las condiciones listadas.

Para su beneficio, lea este manual cuidadosamente antes de usar la tabla de inversión. Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVBE13340. El número de serie podrá encontrarse en una calcomanía pegada a la tabla de inversión (vea la portada delantera de este manual).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas que están identificadas.



Nota: Los terminos “el lado derecho” y “el lado izquierdo” son determinados relativamente a una persona sentada en el asiento; no corresponden al lado derecho e izquierdo en los dibujos en este manual.

MONTAJE

Haga el Montaje Más Fácil para si Mismo

Este manual está diseñado para asegurar que la tabla de inversión pueda ensamblarse con éxito por cualquiera. La mayoría de la personas encuentran que al disponer de tiempo suficiente, el ensamblaje se hará más fácilmente.

Antes de comenzar el ensamblaje, cuidadosamente lea la información siguiente y las instrucciones:

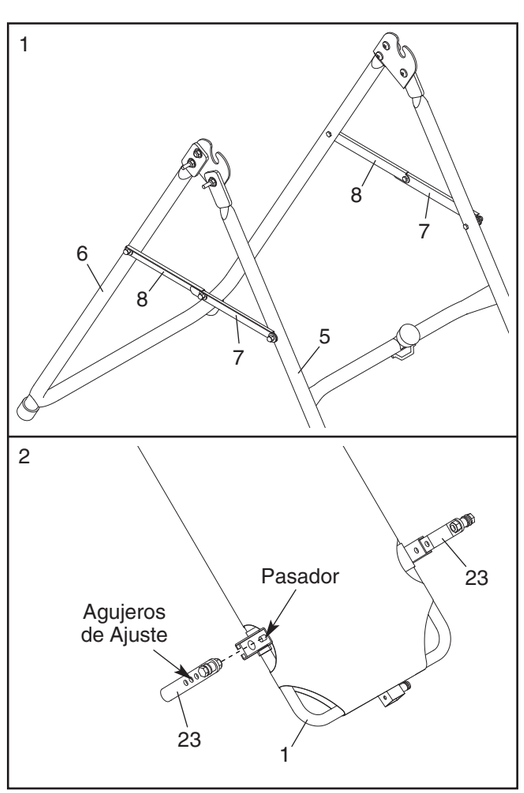
- Montaje requiere dos personas.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que usted ensamble la tabla de inversión, asegúrese que todas las partes se orienten como se muestra en los dibujos.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.

Se requieren las siguientes herramientas (no incluidas) para el ensamblado:

- **dos llaves de ajuste**
- **un destornillador plano**
- **un destornillador estrella**
- **lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa.**

El montaje será más conveniente si tiene un juego de casquillos, unas llaves con los extremos abiertos o con los extremos cerrados, o un juego de llaves de trinquete.

1. Abra los Marcos Delanteros y Traseros (5, 6), y empuje hacia abajo sobre las Barras de Conexión (7, 8) para que ellas estén rectas de un lado a otro como se muestra.



2. Inserte el extremo de la Barra de Pivote (23) en los agujeros de ajuste dentro del sujetador a un lado del Marco del Respaldo (1). Interconecte el pasador con el Marco del Respaldo dentro del agujero de ajuste del centro.

   Repita este paso con la otras Barra de Pivote (23).

ADJUSTAR LA PATA DE AJUSTE

La longitud de la Pata de Ajuste (3) podrá ajustarse para corresponder a la altura del usuario. Remueva el Pasador (30) del Marco del Respaldo (1). Hale la Perilla Grande (27) hacia afuera hasta donde vaya. Deslice la Pata de Ajuste en o fuera del Marco del Respaldo para que la primera o segunda medida mayor que la altura del usuario se cubra por el Marco del Respaldo. Vuelva a interconectar la Perilla y el Pasador dentro de los agujeros de ajuste en la Pata de Ajuste y el Marco del Respaldo.

Use la tabla de inversión con la Pata de Ajuste (3) ajustada a unas cuantas longitudes diferentes para determinar qué longitud es mejor para usted.

⚠ ADVERTENCIA: La tabla de inversión está diseñada para ser usada por personas con estatura de 198 centímetros o menos.

USAR EL CIERRE DEL TOBILLO

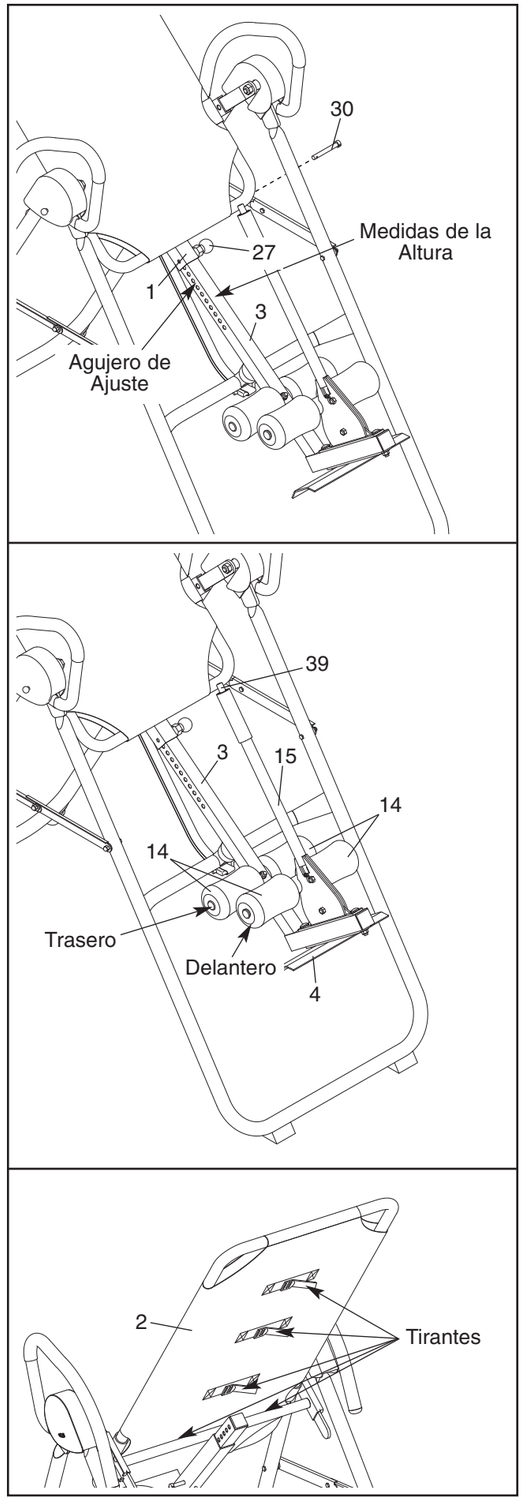
Para asegurar sus tobillos en la tabla de inversión, párese sobre la Placa para los Pies (4) con las partes traseras de sus piernas contra las Almohadillas de Espuma Redondas (14) traseras y sus dedos de los pies bajo las Almohadillas de Espuma Redondas delanteras. Hale el Cierre del Tobillo (15) hacia la Pata de Ajuste (3) para que las Almohadillas de Espuma Redondas delanteras estén apretadas en sus tobillos.

Para liberar el Cierre del Tobillo (15), empuje la parte superior de la Tapa de Ajuste (39) hacia abajo y mueva hacia adelante el Cierre.

⚠ ADVERTENCIA: Siempre asegúrese que el Cierre del Tobillo (15) se asegure cómodamente contra sus tobillos antes de usar la tabla de inversión. Siempre use zapatos atléticos con cordones para ayudar a asegurar sus pies en la tabla de inversión.

APRETAR EL RESPALDO

El Respaldo (2) podrá estirarse según se use. Si esto pasa, apriete los cinco tirantes en la parte trasera del Respaldo.



AJUSTES

Esta sección explica cómo ajustar la tabla de inversión. Vea DESARROLLAR UN PROGRAMA en la página 13 para obtener información importante sobre cómo conseguir el mayor beneficio de su programa de ejercicios.

Asegúrese que todas las partes se aprieten apropiadamente cada vez que la tabla de inversión se use. Reemplace cualquier parte desgastada inmediatamente. La tabla podrá limpiarse con una tela húmeda y un detergente suave y no abrasivo. No use solventes.

SELECCIONAR LA POSICIÓN DE LA BARRA DE PIVOTE

Las Barras de Pivote (23) tienen tres agujeros de ajuste. El agujero correcto a usar dependerá del peso del cuerpo del usuario y el nivel deseado de sensibilidad. Vea la gráfica para determinar qué agujero usar.

Para ajustar la Barras de Pivote (23), destape las Placas de la Montura (no se muestran). Levante la Polea (29) fuera de la Placa de la Montura. Mueva la Barra de Pivote para que el pasador en el Marco del Respaldo (1) se interconecte con el agujero de ajuste deseado. Acomode la Polea hacia atrás en la ranura en la Placa de la Montura. **Repita este proceso con la otra Barra de Pivote.**

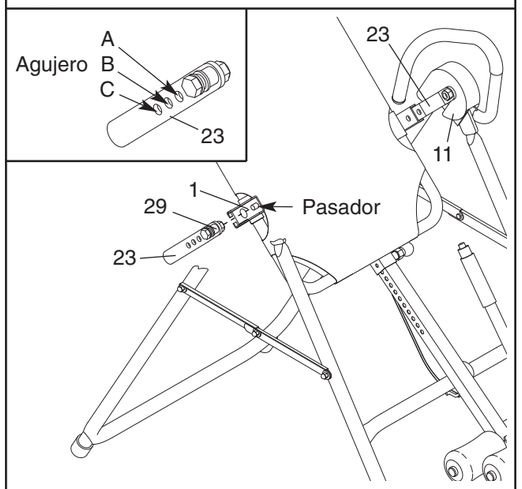
Reestablezca las Placas de la Montura (no se muestran) con las Cubiertas (11, 12 [no se muestran]). Asegure las Cubiertas con las Perillas Pequeñas (no se muestran).

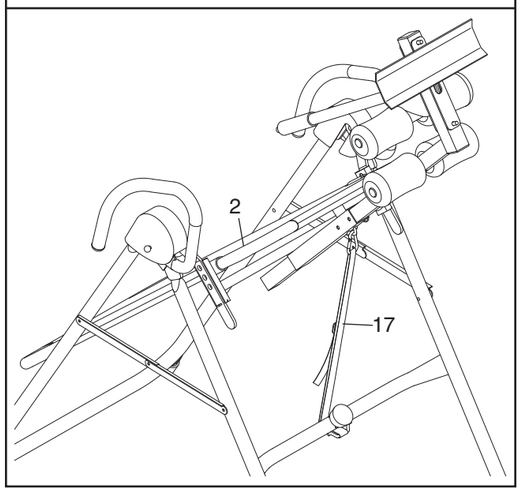
Use la tabla de inversión con las Barras de Pivote (23) ajustada a cada posición para determinar qué es lo mejor para usted.

	Agujero A	Agujero B	Agujero C
36–54 kg	#*		
54–99 kg	*		#
99–136 kg		*	#

Agujero A—Muy Sensible
Agujero B—Moderadamente Sensible
Agujero C—Menos Sensible

\# Inversión Parcial/Principiante
* Sugerido para la Inversión Total





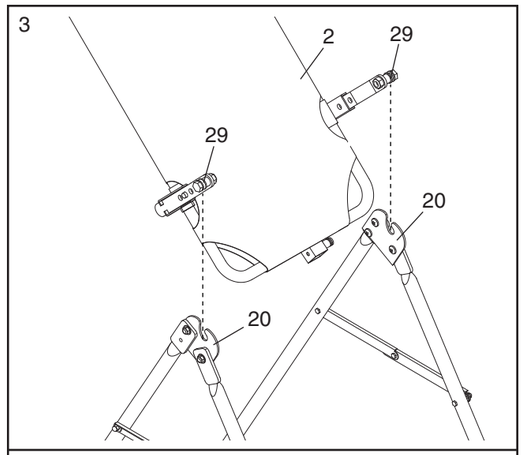
⚠ADVERTENCIA: Siempre interconecte los pasadores al Marco del Respaldo (1) dentro de los mismos agujeros en ambas Barras de Pivote (23).

AJUSTAR LA LONGITUD DE EL TIRANTE

El tirante (17) puede usarse para detener la tabla de inversión, evitando que se invierta más de lo deseado. Para ajustar el tirante, rote el Respaldo (2) a la posición más invertida para la cual usted desee moverla. Haga que una segunda persona apriete el tirante.

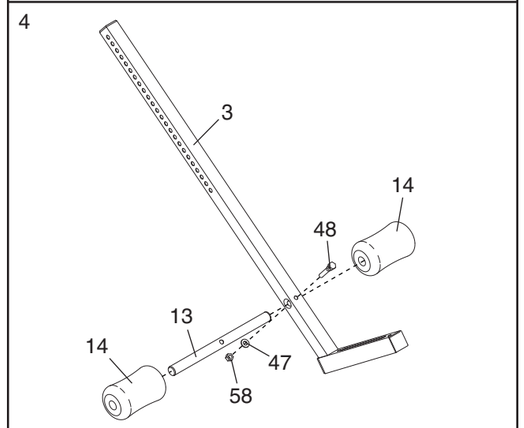
Para la primera o segunda semana de uso, ajuste el tirante (17) para detener el Respaldo (2) de rotar a más de 15 o 20 grados. Luego, alargue el tirante para permitir que el Respaldo rote unos cuantos grados más a medida que su cuerpo se acostumbre a usar la tabla de inversión.

3. Acomode las dos Poleas (29) dentro de las ranuras en las Placas de la Montura (20).



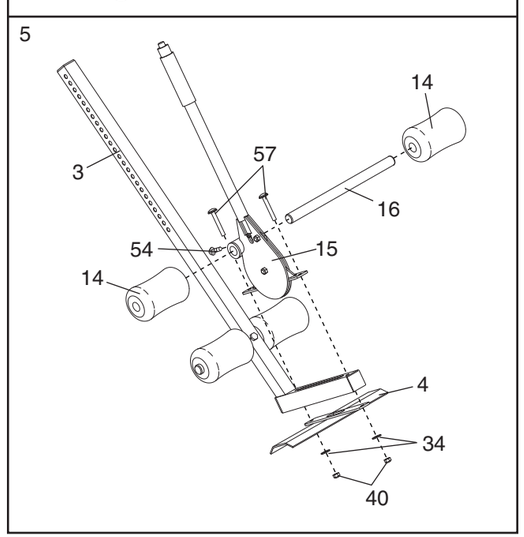
4. Inserte el Tubo de la Almohadilla de la Pata (13) dentro del agujero indicado en la Pata de Ajuste (3) y asegúrelo con un Perno M8 x 40mm (48), una Arandela de Cinc M8 (47), y una Tuerca de Cinc M8 (58).

   Deslice las dos Almohadillas de Espuma Redondas (14) hacia los extremos del Tubo de la Almohadilla de la Pata (13).



5. Conecte el Tubo de la Almohadilla de la Palanca (16) al Cierre del Tobillo (15) con un Tornillo M4 x 20mm (54). Deslice las dos Almohadillas de Espuma Redondas (14) hacia el Tubo de la Almohadilla.

   Conecte el Cierre del Tobillo (15) y la Placa para los pies (4) a la Pata de Ajuste (3) con dos Pernos M8 x 55mm (57), dos Arandelas M8 (34), y dos Tuercas de Nylon M8 (40).

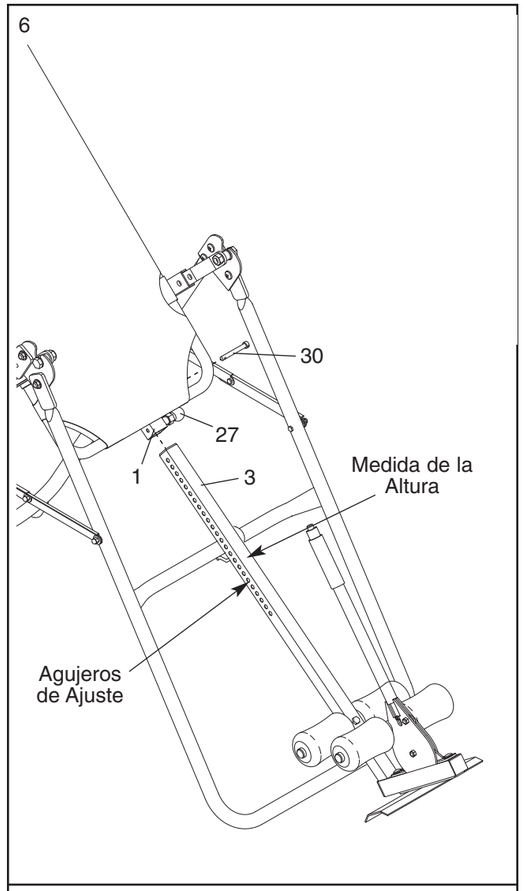


6. Remueva el Pasador (30) del Marco del Respaldo (1).

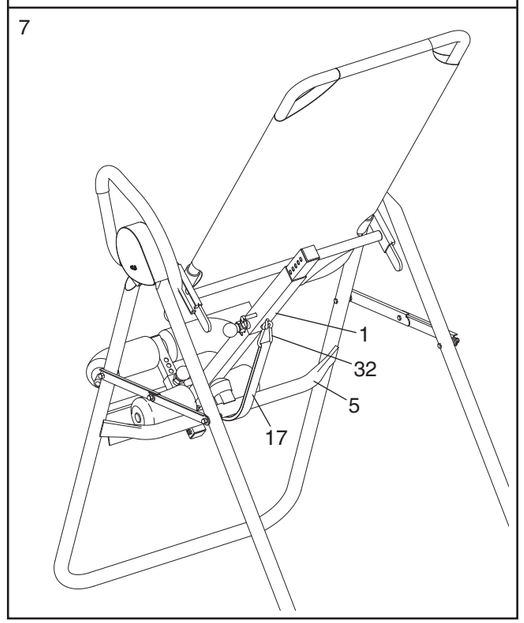
   Hale la Perilla Grande (27) hacia fuera hasta donde vaya. Luego, inserte la Pata de Ajuste (3) dentro del Marco del Respaldo. Interconecte la Perilla Grande dentro del agujero de ajuste en la Pata de Ajuste.

   Inserte el Pasador (30) dentro del Marco del Respaldo (1) y la Pata de Ajuste (3).

   Nota: La Pata de Ajuste (3) deberá ubicarse a la medida de la altura que sería una o dos pulgadas mayor que la altura de la persona que usa la tabla de inversión.

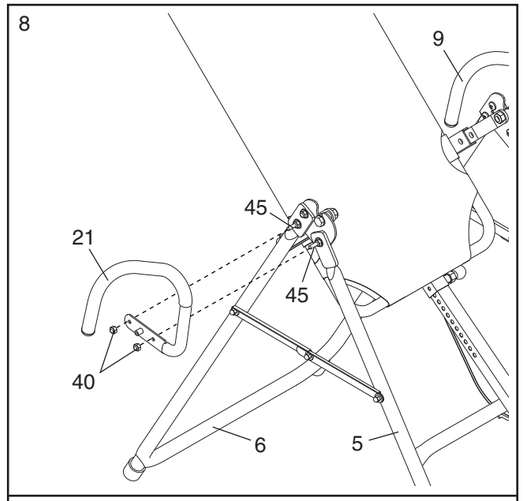


7. Conecte el tirante (17) a la barra cruzada en el Marco Delantero (5). Conecte el Gancho (32) en el tirante al gancho en el fondo del Marco del Respaldo (1).



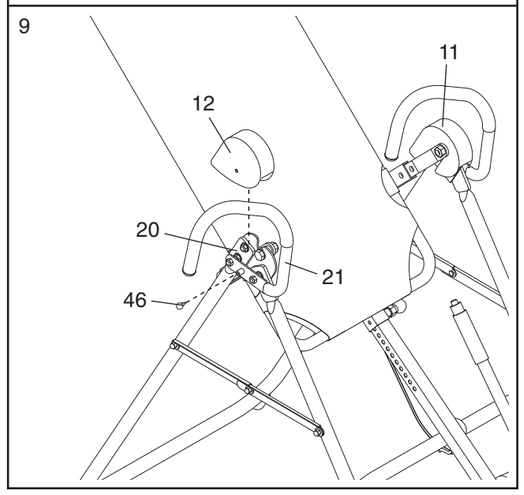
8. Conecte la Baranda Derecha (21) a los Pernos M8 x 30mm (45) en los Marcos Delanteros y Traseros (5, 6) con dos Tuercas de Nylon M8 (40). **Asegúrese que la Baranda se oriente como se muestra.**

   Repita este paso con la Baranda Izquierda (9).



9. Cubra la Placa de la Montura (20) derecha con la Cubierta Derecha (12). Apriete la Perilla Pequeña (46) dentro de la Baranda Derecha (21).

   Repita este paso con la Cubierta Izquierda (11).



10. **Asegúrese que todas las partes se aprieten apropiadamente antes de usar la tabla de inversión.** El uso de las partes se explicará en AJUSTES, que comienza en la siguiente página.